

Просто хорошая газета!

Отдыхишка

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонимская"
№120 (453)

Выходит один раз в неделю
8 мая 2013 года

Основана 18 октября 2002 года

Наше интервью

НАТАЛЬЯ ЛАТУШКИНА:

«НА КАКОМ-ТО ЭТАПЕ МОЕЙ ЖИЗНИ СМЫСЛ И ИНТЕРЕС К НЕЙ ПОТЕРЯЛСЯ»



Наталья Латушкина, 46 лет

Слонимчанка Наталья Латушкина сбросила за полгода 30 кг и рассказала об этом в конкурсе «Худей, как я», который проводит газета «Комсомольская правда».

О том, что слонимчанка Наталья за полгода сбросила 30 кг, корреспондент «ГС» узнала на сайте



Наталья Латушкина, 50 лет

kr.by. Предварительно позвонив Наталье Степановне, журналист договорилась с ней о встрече на стадионе, на котором Наталья и проводит часть своего свободного времени, и задала пару вопросов.

— Почему вы решили поху-

деть?

— На каком-то этапе моей жизни смысл и интерес к ней потерялся. А также не в лучшую сторону поменялся и мой внешний вид. В 1997 году у меня погиб муж. Я потеряла хорошую работу и друзей, так как вынуждена была

переехать с Камчатки в Беларусь, вернуться в город, где я родилась. В это сложное для меня время я познакомилась с людьми протестантской конфессии, адвентистами седьмого дня, и стала верующим человеком. До этого я вообще не верила в Бога. В церкви, которую я стала посещать, большое внимание уделяется вопросам здорового образа жизни — правильному питанию, употреблению воды и другим естественным источникам здоровья, которые окружают нас. Поскольку я была очень полной, мне это было вдвойне интересно.

— Сколько вы весили на тот момент, когда решили, что нужно худеть?

— Ровно пять лет назад, в 47 лет, я весила 98 кг и за полгода сбро-

сила 30 кг. Сначала у меня теория складывалась в голове, затем всё стало воплощаться в практику.

— С чего вы начали?

— Можно сказать, что моё похудение проходило в три этапа. Первый этап начался с питания. Я убрала из своего рациона вредную еду: сахар, жареную картошку, газированные напитки, колбасу, значительно уменьшила употребление хлеба и перестала перекусывать между приемами пищи, так как организму для ее переваривания нужно не менее 4 часов. Я ввела в свой рацион пшеничную, ячневую, геркулесовую, кукурузную каши, а также чечевицу. Сладкое заменила сухофруктами: курагой, изюмом, финиками. Быстро ушли 10 кг.

Продолжение на стр. 2

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
РЕФРИЖЕРАТОР
-15+10
ТЕПЛА

• по городу и РБ •
Европа, Россия,
Украина, Литва.
8-029-173-24-61 Vel
8-029-33-2-11-60 Vel
8-01562-2-11-60
ЧП "Мехавторит" Лиц. № 02190/0523944
16.04.10/15 МТК РБ, УНП 590942449

Грузоперевозки по городу и РБ
ГАЗ САЗ-3507 (самосвал) до 5 т

Бетон
Песок
Брикет
Доска
Блоки и др.
Тел. 8-029-356-62-27,
8-029-342-52-15
ИП Гончар М.И., УНП 590321525

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
Автомобиль
Форд-Транзит
1т

Тел.: 8-033-623-98-77 МТС,
8-044-788-02-32
ИП Герасимчик М.А., УНП 590323995

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

Шоп-туры в Белосток за покупками
(рынок, «Галерея Бяла», Ашан и Лерой, Бедронка и т.д.),
каждая 3-я поездка - 50%,
комфортабельный Мерседес-Спринтер,
корпоративные поездки РБ, СНГ, Европа.
МТС 8029-8673931,
8033-6547430.
ЧТУП «АнверСтиль», Лиц. № 591005145, Лиц. № 02190/5-61408, 09.07.12г.-09.07.22г. МТК РБ

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ БЕЛОСТОК
Тел. 8-029-161-44-10
ИП Синевич Д.Ф., УНП 590738643, Лиц. № 02190/5-61740, 15.08.12г.-15.08.22г. МТК РБ

ПОЕЗДКИ В МИНСК

Наши пассажиры застрахованы

Тел. МТС 580-17-71, Vel 12-04-024
ИП Стрик Е.В., УНП 590325426 Лиц. № 02190/65-65482, 22.03.2013-22.03.2023г. МТК РБ

Грузоперевозки по городу и РБ до 3 тонн, 4м x 1,86 м x 2,10 м

Тел. 8-029-379-48-13 Vel
8-029-285-90-07 МТС
ИП Русый А.В., УНП 590713862

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ РБ, Форд-Транзит 1 т

Тел. 8-029-980-45-69, Vel.,
8-029-789-65-86, МТС
ИП Минкин В.В., УНП 590094893

Грузоперевозки до 2,5 т, 20м³
Город, РБ, РФ, СНГ
Тел.: 4-25-70,
8-029-666-89-70 Vel.
ЧП «Алдиолантекс», УНП 590322284

Грузоперевозки до 4 тонн, 36м³

Тел. 8-029-670-93-20,
8-029-888-60-91
ЧТУП «Скаквин», УНП 591730267

МИНИ-ДОСТАВКА

Доставка документов, подарков, цветов, запчастей, вещей студентам и др. грузов по Слониму, району (от 30 000 рублей)
Барановичи-Минск-Слоним (от 40 000 рублей)
Наличный и безналичный расчет
ИП Старовитова Н.К., УНП 590856956
8(029) 192 94 70 Vel., 8(033) 311 03 41 МТС

ПРИВЕЗУ ПОД ЗАКАЗ ЛЮБЫЕ ГРУЗЫ, А ТАКЖЕ ПЕСОК, КАМЕНЬ
Тел.: 3-30-27,
926-45-79, Velcom
ИП Притулик Г.Н., УНП 590317307

Грузоперевозки по городу и РБ

Тел. 319-30-10,
Беру попутные грузы по РБ
Лиц. 02190/0504790 МТК от 30.01.2009 г.
ИП Кучинская Ю.В., УНП 590857064

ЧТУП «Зоолайф»
МАГАЗИН ЗООТОВАРОВ «Хороший кот»

Комсомольская, 5,
здание «БазаР», 2-й этаж
Тел. +375-44-485-95-87
ЧТУП «Зоолайф», УНП 590319195

ROYAL CANIN

Режим работы: 11.00 – 18.00
перерыв: 13.00 – 14.00
суббота, воскресенье
11.00 – 15.00 без перерыва
выходной – понедельник

ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ
г. Слоним, Коссовский тракт, 100, 2-й этаж
тел. 8-029-34-12-892
ИП Лысо Г.В.

Путь к Богу

СТРЕМИТЕСЬ К ДОБРУ

Священник
Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Весь жизненный опыт, который приобретает каждый из нас, ложится на сердце человеческое, или, как говорится в православной терминологии, отражается на нашей душе. Действительно, добрые дела являются сердцевинной религиозной жизни человека, ее основным критерием. Поэтому важно за время нашего земного странствования накопить побольше добрых дел, которые будут формировать в сердце добрые наклонности и качества нашей души. Но задача эта не из легких, так как иногда совершить плохой поступок гораздо проще, чем подтолкнуть себя на доброе дело.



Как же нам научиться творить добрые дела? Конечно, без помощи Божией и его воли это невозможно. Поэтому в первую очередь мы обращаемся к Священному Писанию. Так, в нагорной проповеди Господь наш Иисус Христос сказал: "У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая" (Матф.6:3). То есть Иисус Христос рекомендует творить добро в виде подачи милостыни как бы тайно от себя самого. Примером такого иносказания и является то, что левая рука не знает о том, что делает правая. Иными словами, предостерегая от греха гордыни, Иисус Христос советует подать милостыню в виде совершения доброго поступка и быстро забыть об этом. Более того, Спаситель советует не вспоминать о добром поступке и никому не рассказывать о нем. Это нужно делать для того, чтобы не поддаться искушению от возможно возникшего тщеславия и гордыни и не восхвалять самого себя, ведь без милости Господней человек ничего не в состоянии сделать, потому что без Бога человек — ничто, так как сам по себе ничего не представляет. "Не может человек ничего принимать на себя, если не будет дано ему с неба", — говорит апостол Иоанн Богослов (Иоан.3:27).

Причем важно помнить, что совершенные плохие дела к нам вернуться непременно, как гласит мудрая народная пословица: "Не рой яму другому, так как сам в нее попадешь".

Написал мстительный человек страшное письмо своему обидчику и бросил в почтовый ящик.

Адреса в гневе перепутал местами.

То есть послал письмо самому себе.

А раз послал, то и получил.

Затрясся он от страха, прочитав письмо, и впал в депрессию. Взял отпуск и целый месяц не выходил на улицу. Дома отсиживался. Хотя дни такие погожие стояли — один лучше другого.

Одного только не мог понять он, глядя в окно: почему обидчик-то его разгуживает по двору, как ни в чем не бывало?

И только когда еще раз перечитал письмо и узнал собственный почерк, понял свою ошибку. Но было поздно.

07.05.13

ВОСКРЕСНЫЕ ШКОЛЫ ПОЗДРАВИЛИ
СЛОНИМЧАН С ПРАЗДНИКОМ

В день православной Пасхи в Слониме состоялось выступление двух воскресных школ — прихода храма Серафима Живоначального и Свято-Троицкого собора.

Воспитанники воскресной школы прихода Свято-Троицкого собора выступили на улице 17 Сентября, в бывшем Доме пионеров. Другая воскресная школа выступила в Слонимском центре культуры и отдыха (РДК).

Дети представили на суд зрителей танцевальный номер, театрализованные постановки духовно-нравственного характера. Также звучали песнопения и стихотворения, посвященные празднику Пасхи.

В холле центра культуры и отдыха расположилась выставка детских рисунков и поделок. Ее победителей наградили



Рассказывали стихи

в завершение концерта воскресной школы.

Параллельно в холле проходила выставка-фестиваль пасхальных куличей. Такое мероприятие в Слониме проходит впервые, и выставка получила небольшую.

Екатерина
ЯНУШЕВИЧ
Фото автора



Сцена из детского спектакля

Культура

ОЧЕРЕДНАЯ ПОБЕДА В КОПИЛКУ СЛОНИМЧАНКИ



Победители с актёром Борисом Галкиным

Слонимчанка Ирина Салевич стала лауреатом 15-го московского международного фестиваля армейской песни "Виват победа", который проходил в подмосковном городе Зеленограде.

Юбилей фестиваля совпал с юбилейной датой —

55-летием города Зеленограда, в праздновании которого приняли участие артисты из России, Украины, Беларуси, Армении, Казахстана.

Ирину наградили дипломом лауреата за высокое исполнительское ма-

стерство, ценным подарком и памятным знаком "Лауреат московского международного фестиваля армейской песни "Виват Победа".

На фестивале председателем жюри был заслуженный артист России



Ирина Салевич

Борис Галкин.

Перед гала-концертом все участники фестиваля посетили мемориальный комплекс "Штыки".

Екатерина
ЯНУШЕВИЧ
Фото предоставила
Ирина САЛЕВИЧ

Наше интервью

НАТАЛЬЯ ЛАТУШКИНА:

«НА КАКОМ-ТО ЭТАПЕ МОЕЙ ЖИЗНИ СМЫСЛ И ИНТЕРЕС К НЕЙ ПОТЕРЯЛСЯ»

Продолжение

Начало на стр. 1

На втором этапе я стала больше употреблять воды: 2-3 стакана утром, а также, когда очень хотелось перекусить, я пила простую воду. Так ушли еще 10 кг.

И на этом снижение веса остановилось. Тогда я решила ввести третье составляющее успеха — физические нагрузки. В моем случае это была ходьба. После употребления пищи я стала ходить не менее 30 минут активным шагом, так

как процесс сжигания жиров начинается не ранее чем через полчаса активной ходьбы и очень важно в течение этого времени не делать остановок. Пришлось поменять свой распорядок дня. Раньше стала вставать. Утром, после плотного завтрака, я усиленно Пушкина шла пешком на работу в городскую поликлинику, которая находится на Косовском тракте. В обеденный перерыв быстро обедала и успевала пройтись вокруг микро-

района Энка. А после ужина ходила на стадионе. При всем этом успевала поработать на приусадебном участке возле дома. Так за месяц ушло еще 10 кг.

— Как решились участвовать в конкурсе «Худей, как я?»

— Написать решилась не сразу. Я читала истории остальных участниц и завидовала, что все пишущие о еде и калориях, и я поняла, что мне есть чем поделиться с читателями рубрики «Худейка». К тому же моя дочь

меня очень поддерживала.

— А сейчас придерживаетесь своих правил?

— Да. Даже сейчас, в 52 года, я постоянно хожу после еды, употребляю, как и раньше, воду в большом количестве и воздерживаюсь от вредной пищи.

Я поддерживаю свой вес на уровне 68-70 кг при росте 167 см вот уже пять лет и прекрасно себя чувствую.

Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото из личного
архива Натальи
ЛАТУШКИНОЙ

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

требуется

ТРЕБУЮТСЯ штукатуры, маляры, подсобные рабочие. Тел. 8-029-188-12-43, 8-029-888-98-44.

ТРЕБУЮТСЯ строители для укладки гибкой кровли частного дома, 420 м². Тел. 8-029-111-59-99, Сергей.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка, пенсионного возраста, для пожилой женщины, перенесшей инсульт. Тел. 8-029-583-76-46.

поиск работы

ЖИВИ ярче — впусти искусство в свой дом! Картина — это не только признак Вашего вкуса и достатка, но и стильный, нестандартный и всегда приятный ПОДАРОК. Вы можете заказать пейзаж, настенную роспись или портрет по фотографии. Тел. +375 29 928 08 88

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений, плитка, шпатель, покраска, откосы, арки, гипсокартон, ламинат, сайдинг и др. Тел. 8-029-268-05-14.

Предприятию «Орбита-Слоним» на постоянную работу требуется

Грузчик
Тел. 4-66-52

УНП 500041580

ООО «БМИК АКВАПАК» на постоянную работу требуются **ГРУЗЧИКИ, СЪЕМЩИК, ЦЕЛЛЮЛОЗЫ, БУМАГИ, КАРТОНА И ИЗДЕЛИЙ ИЗ НИХ** Обращаться по тел. 5-49-20

УНП 590772231

ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ

Калькулятор
З/плата от 3 млн. руб.
Тел.: 8-029-644-77-77

Строительное управление №6 УП «Монолит» приглашает на работу:

- **арматурщиков**
- **монтажников**
- **бетонщиков**
- **плотников**
- **штукатуров**
- **каменщиков**

• **электромонтажников по электрооборудованию, силовым и осветительным сетям**

Работа вахтовым методом на объектах в г. Минске. Инородцам предоставляется общежитие. Оплата сдельная, высокая, соц. пакет
Тел.: 8-017-380-22-62, 8-029-377-04-73.

УНП 102351123

ЗАЛ ИГРОВЫХ АВТОМАТОВ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

администраторов, кассиров и продавцов, а также временных работников на сезон отпусков
Тел.: 6-20-91, 8-029-919-35-45

ИЩУ работу по внутренней отделке: плитка, гипсокартон, шпатель, ламинат. Тел. 8-044-551-86-16, 6-21-74.

ИЩУ работу по внутренней отделке: поклейка обоев, покраска, гипсокартон, любой сложности, ламинат, откосы, шпатель, Тел. 8-044-743-81-45, 8-033-308-20-14.

ИЩУ работу водителя категории «В», «С», «Е», можно разовую. Тел. 8-029-192-00-58.

ИЩУ работу по всем видам кровли: монтаж шифера, металлочерепицы, стропильной системы, подшивки свесов. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по ремонту и монтажу любого сантехнического оборудования, от мелкого ремонта до монтажа систем отопления, водоснабжения и канализации. Тел. 8-044-552-07-14, 4-15-07.

ИЩУ работу по установке дверей, укладке ламината и доски пола, монтажу сайдинга и вагонки. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по установке межкомнатных и входных дверей. Тел. 8-029-952-13-74, 8-044-492-54-72.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений, все виды отделочных работ. Тел. 8-029-964-14-18.

ИЩУ работу: штукатурные, малярные, грунтовка, шпатель, покраска, оклеивание обоями, откосы. Тел. 8-029-308-45-33.

Требуются на работу: столяры-станочники слесарь по обслуживанию деревообрабатывающих станков отделочницы и ученики отделочных работ, уборщицы производственных помещений
Контактный телефон нач. производства 184-69-05, Сергей Иванович

Предприятию ООО «Зодчий» требуются:

- **инженер-проектировщик (специализация – электротехнические работы)**
- **инженер-проектировщик (специализация – сантехнические работы)**
- **инженер проектно-сметных работ (сметчик)**
- **энергетик**
- **мастер**
- **прораб**
- **рабочие всех строительных специальностей**
- **электромонтажники**
- **моторист по ремонту автомобилей**
- **машинист бульдозера**
- **машинист крана автомобильного**
- **водитель погрузчика «Амкор»**
- **водитель лесовоза**
- **водители категории «С», «Е»**

Обращаться по телефону: 2-49-72, 8-044-59-29-139

УНП 500449116

ОАО «Слониммбель» требуется на работу **ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК** (специалист по ремонту и обслуживанию станков с программным управлением) Образование высшее. Заработная плата 6 000 000 рублей Обращаться в отдел кадров ОАО «Слониммбель» тел. 2-39-95

УНП 500523227

Организации в связи с расширением кафе

требуются повара и официанты
Тел. 8-029-354-15-47

ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ: бармены, официанты, повара
З/плата от 2,5 млн. руб.
Тел.: 8-029-644-77-77, 8-029-654-95-63, 6-21-27

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД
для работы в г. Лиде (1-2 раза в неделю)
Тел. +375-291-808-112

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ (женщина)
с опытом работы, в магазин строительных материалов.
Тел. 8-029-37-197-37

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
парикмахеры, мастера по маникюру, медицинские сестры с любой категорией
Рассмотрим все предложения
Тел. 8-029-315-46-86

ГОУПП «Слонимская типография»
СРОЧНО требуется дизайнер
со знанием программ Photo-Shop, Coral Draw и **ПЕЧАТНИК**
Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Хлюпина, 16
Тел. 2-45-35
УНП 500041154

Универсам «Алми» приглашает персонал по следующим специальностям:
Заместитель заведующего товарной секцией; Продавец (4-6 р.); Контролер-кассир (4-6 р.); Мастер хлебопекарного цеха; Повар 5 р.; Пекарь; Экономист по ценообразованию; Дворник.
Приглашаем на бесплатное обучение продавцов, кассиров, формовщиков теста с дальнейшим трудоустройством! Сотрудникам предоставляется дисконтная карта с 10% скидкой во всех магазинах сети!
Телефон: (01562) 6 21 46; (044) 537 43-16

ПРОВОДИТСЯ НАБОР СОТРУДНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
Постоянная работа, вахтовый метод (возможен приработок на дому)
Зарплата от 6 млн руб. и выше
Нуждающимся предоставляется общежитие
Телефон для справок код 8-902-211-22-22 (только со стационарного телефона) с 8.00 до 18.00
www.rabotavam.org
Стоимость минуты разговора 5 тыс. руб. для населения 10 тыс. руб. для организаций
В случае изменения тарифов информация о стоимости уточняется до соединения с оператором

Слонимскому производственно-торговому филиалу ОАО «Агрокомбинат «Сидельский» (комбикормовый завод) на постоянную работу требуется **уборщица**
Обращаться по адресу: ул. Чкалова, 2
УНП 500838056

Частному предприятию требуются **электромонтажники, слесари по ремонту оборудования, водитель категории «С», «Е», автокрановщик.**
Тел.: 8-01564-39-2-97, 8-044-790-08-70.

Требуется швея-закройщик мягкой мебели, обойщик
Тел.: 8-029-334-22-19, 8-029-761-56-64

Частному предприятию «Иртекс» в связи с расширением на постоянную работу требуются: **квалифицированные швеи уборщиц помещений (женщина) на 0,5 ставки, полный соц. пакет**
Тел. 3-63-82
УНП 590094400

Частной организации требуются на сезонную работу **формовщики, разнорабочие** (опыт работы не обязателен)
Приглашаем к сотрудничеству укладчиков тротуарной плитки
Тел.: Vel. 90-92-126, МТС 787-91-18

УНП 590701457

ООО «СлонимИнвестМебель» **ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ СТОЛЯРЫ, СТАНОЧНИКИ Д/О СТАНКОВ, ТЕХНОЛОГ, ГРУЗЧИКИ.**
Обращаться по телефонам Velcom: 8-029-658-17-07, 8-029-307-55-79.
УНП 590831432

В НАЁМ

СДАЕТСЯ
2- и 3-комн. КВАРТИРА
НА СУТКИ И БОЛЕЕ

Со всеми удобствами кабельное ТВ, квитанции об оплате, гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (MTC), 583-73-91 (MTC)
 ИП Остапенко С.В., УНП 590857539

Квартиру 2-комнатную
на сутки и более
 Молодым компаниям не беспокоить.
 На длительный срок не сдаётся.

Кабельное ТВ, автостоянка, квитанции об оплате
Тел.: 4-45-29, 80295875945 8-044-742-43-76
 ИП Стрик В.К., УНП 590090872

СДАЮ
2-КОМНАТНУЮ
КВАРТИРУ

на сутки и более. Вы будете довольны
Vel. 80296759511, 80293988247.
МТС 80295839409.
 ИП Знак С.М., УНП 590316290

СДАЮ
3-КОМНАТНУЮ
КВАРТИРУ НА
СУТКИ И БОЛЕЕ
 Хорошие условия, удобное месторасположение, квитанция об оплате.

Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom
 ИП Гурецкая Е.Л., УНП 500425224

СДАЮ
1-комн. квартиру
на сутки и более
 Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.

Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
 ИП Паксевиц Л.П., УНП 500268138

СДАЮ
1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
НА СУТКИ И БОЛЕЕ.

Евроремонт. Кабельное ТВ + Интернет. Все для отдыха, квитанции, скидки от срока проживания. Возможен безналич. расчёт.
Velcom 8029-904-11-01, МТС 8029-882-44-99.
 ИП Цыпурко М.Л., УНП 590314535

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более

Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
6-09-55
Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88
 ИП Семко Ю.В., УНП 590857753

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ

Тел. 8-029-326-20-56 VEL 8-029-882-84-87 MTC
 ИП Панфилович А.С., УНП 500052527

GS.BY
СДАЮ
квартиру (1-, 2-, 3-комн.)

На сутки и более
 Все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате, скидки от срока проживания
Тел.: 8-029-689-59-84, 8-029-635-82-18.
 ИП Чиркова О.М., УНП 590942173

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ

со всеми удобствами, кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются номинированные.
Тел. 8-044-451-74-21, Vel. 8-029-881-19-59 MTC
 ИП Колонович Л.Д., УНП 5955647

СДАМ
2-комнатную квартиру на сутки и более

8-044-533-85-54
 ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА ЗНКЕ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ

ТЕЛ. 8-044-534-23-40 (VEL) 8-033-624-44-30 (MTC)
 ИП Семко Ю.В., УНП 590090872

Сдаю 3-комнатную квартиру на сутки и более.
 Со всеми удобствами, гибкая система скидок, Квитанция об оплате

Тел. 8(029)-1-45-25-79.
 ИП Табак Н.Н., УНП 590314747

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
 Условия — супер! Квитанция об оплате

Тел.: Vel. 8029 934 58 90 2-47-05, 8-044-560-37-12
 ИП Талерчик В.И., УНП 590321341

Сдаю 3-комнатную квартиру по проспекту Независимости на сутки и более

Со всеми удобствами, кабельное ТВ, уютная домашняя обстановка, гибкая система скидок, квитанции об оплате.
Тел. 8-029-920-17-62
 ИП Мороз С.В., УНП 590323053

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ

Хорошие условия, кабельное ТВ, квитанция об оплате. Рядом ресторан, банк, ночной магазин, почта, аптека.
Тел. МТС 8-029-2882200, Velcom 80299170246.
 ИП Шерокова, УНП 590314349

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.

Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
 ИП Евсичкин Н.В., УНП 590315041

Сдаю 2-комнатную квартиру на Знке на сутки и более

5 спальных (3 двойные) мест, Кабельное DVD с флешкой, 2 телевизора, холодильник, СВЧ-печь, посуда, возможен Интернет, Wi-Fi, стиральная машина-автомат. Чисто, уютно, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-614-23-27 Vel. 8-033-636-23-27 MTC
 ИП Ямачен В.И., УНП 590314298

СДАЮ НА СУТКИ И БОЛЕЕ 1-КОМНАТНУЮ УЮТНУЮ КВАРТИРУ НА УЛ. ЕРШОВА

Velcom 8-029-635-44-05
МТС 8-033-656-89-65
 ИП ШАЙДАК Н.Н., УНП 590324948

СДАЮ
КВАРТИРУ
 на сутки и более

на Знке, квитанции об оплате.
8-029-647-38-13 8-029-8859-335
 ИП Ратос Д.Л., УНП 590320212

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
 ЦЕНТР ГОРОДА. РЕМОНТ.

Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
 ИП Брулевская А.А., УНП 590321275

Сдаю квартиру на сутки и более
 ЕВРОРЕМОНТ, ВСЕ УДОБСТВА, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ

Тел.: VEL 8-029-107-51-90
МТС 8-033-624-44-30
 ИП Булавич С.В., УНП 590324593

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА

Квитанции об оплате
 Скидки от срока проживания
Тел. 8-033-624-51-97
 ИП Пилипчик Р.И., УНП 590319698

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
 ЦЕНТР ГОРОДА. РЕМОНТ.

Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
 ИП Брулевская А.А., УНП 590321275

Сдаю квартиру на сутки и более
 ЕВРОРЕМОНТ, ВСЕ УДОБСТВА, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ

Тел.: VEL 8-029-107-51-90
МТС 8-033-624-44-30
 ИП Булавич С.В., УНП 590324593

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА

Квитанции об оплате
 Скидки от срока проживания
Тел. 8-033-624-51-97
 ИП Пилипчик Р.И., УНП 590319698

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
 ЦЕНТР ГОРОДА. РЕМОНТ.

Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
 ИП Брулевская А.А., УНП 590321275

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ



Приглашает на работу повара, официантов
 Velcom: 8 (044) 738-33-58
 MTC: 8 (029) 268-52-00
 г. Слоним, ул. Красноармейская, 25 (в здании РДК)

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ
Водитель международных перевозок кат. «С», «Е»
 Зароботная плата высокая.
 Стаж по категории «Е» обязателен
Тел. 8-029-169-72-27, 8044-591-04-89

В НАЁМ

сдаю
 КОМНАТУ, для малосемейных, на длительный срок. Тел. 8-044-483-52-81.

КВАРТИРУ 1-комн., на ул. Черняховского, 4-й этаж, частично с мебелью, предоплата за год. Тел. 8-029-917-26-03.

сниму
 ДОМ на длительное время снимет семья из 4 человек, возможно с последующим выкупом, желательно в центре. Тел. 8-029-881-30-87, 8-044-554-87-64, 2-46-97.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-654-11-26.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату за полгода гарантируем. Тел. 8-033-621-92-14.

КВАРТИРУ 3-комн., молодая семья из 2-3 человек, на длительный срок. Тел. 8-033-687-82-57, 8-029-787-65-37.

КОМНАТУ, одинокий мужчина, на длительный срок. Тел. 8-029-857-23-77, 3-87-90.

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ

офисные, торговые помещения площадью 25, 45, 55 м кв. в центре города
Тел. 8-029-622-75-01

Сдаю 2-комн. квартиру на сутки и более. Квитанции об оплате
Тел. Vel 8(029)115-12-06, МТС 8(033)665-12-09
 ИП Жук Н.В., УНП 590314627

ИП Жук Н.В., УНП 590314627

Сдается в аренду помещение в центре города общ. пл. 64,5 м²
 Возможна сдача в аренду рабочих мест (парикмахерские, маникюр, массаж, косметические кабинеты, солярий)
 Рассмотрим все предложения
Тел. 8-029-315-46-86

для хранения, организации оптовой, розничной торговли и производства в г. Слониме по ул. Шоссейная, 44,
сдаются в аренду
 складские помещения (150+150+40+40 кв.м.), помещения под офис и магазин (20-25+37+55 кв.м.), капитальный гараж 140 кв.м. Обособленная территория, удобный подъезд, близость к центру города.
 Контактный телефон:
8-044-773-01-02

ИП Якушик Е.С., УНП 590321597

Организация снимет в аренду помещение под магазин
 от 70 до 1000 кв.м. (возможна покупка)
8(033) 300-46-32 MTC
8(044) 568-08-63 Velcom

Сдаю квартиру на сутки и более
 Все необходимое для проживания
 ТЕПЛО УЮТНО СКИДКИ
Тел. 8-029-280-84-49 MTC, 8-025-990-76-21 Life
 ИП Хомчик Л.С., УНП 590322427

Уютная 1-комн. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА УЛ. БРЕСТСКОЙ
 Вы останетесь довольны.
 Квитанция об оплате
Тел.: 8-044-533-29-19, Velcom, 8-029-888-10-78, MTC.
 ИП Якушик Е.С., УНП 590321597

ЧИСТКА И ПОКРАСКА ШИФЕРНЫХ КРЫШ

Очистка шифера от мха, глубоко въевшейся грязи: грунтовка, покраска шифера
Тел.: 8-033-641-40-63, Андрей
ИП Шуваев А.А., УНП 291086969

GS.BY

Образовательный центр Лидер
Тел.: 2-53-53 Velcom 7-352-352
(033) 623-21-24 МТС 7-352-352
Life 7-352-352
8-801-203-8-801 (звонок по Беларуси бесплатный)

КУРСЫ:
► Визажист
► Дизайнер
► Бухгалтер
► Массажист
► Парикмахер
► Кройка и шитьё
► Иностраный язык
► Продавец, контролёр-кассир
► Нарращивание ногтей, ресниц
► Администратор гостиниц, кафе
► Мастер по маникюру, педикюру
► Официант-бармен

Ещё больше курсов на сайте www.lider.by
По окончании - справка об обучении согласно Кодекса РБ "Об образовании" и сертификат.
Работа для профессионалов! lider.by/jobs

РЕСТАВРАЦИЯ ПУХО-ПЕРЬЕВЫХ ПОДУШЕК

ОКАЗЫВАЕМ ВИДЫ УСЛУГ:
— дезинфекция пухо-перьевой смеси ультрафиолетом
— замена старого наполнителя на новый
— удаление мусора, пыли, уничтожение пылевых клещей
— всегда в наличии размеры наполнителей: 70х70, 60х60, 80х80, 70х50, 60х40, 45х45
— Доставка по городу от 4 ед. — БЕСПЛАТНО.

Ул. Красноармейская, 73 Б, 2-й этаж,
тел. 8-029-349-82-30, 8-044-725-83-52
ИП Чурбанова Л.Ф., УНП 590325150

ТЕПЛОСЕРВИС

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЛУЧШИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
• СИСТЕМЫ ОТОПЛЕНИЯ И ВОДОСНАБЖЕНИЯ

www.kan.by
• ПРОДАЖА
• МОНТАЖ
• ПРОЕКТИРОВАНИЕ
ул. ПУШКИНА 57 Vel 1853354 МТС 8879696
ИП Ковалёв М.О., УНП 590879788

ОАО Гродненский КСМ м-н «Будаўнік-6»

БЛОКИ 20% скидка
газосиликатные
I, II и III категории
Кирпич
силикатный М-150
Перегородка, утеплитель
газосиликатные
г. Слоним, ул. Горького, 1,
тел. 4-63-92
ОАО «Гродненский КСМ»,
УНП 500038966 Товар сертифицирован

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ ИМПОРТНОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Гарантия
Воскресенье — выходной
Тел.: 8-033-363-86-09, МТС
ИП Чеботаревич Г.В., УНП 590350708

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Установка ванн
унитазов
душевых кабин
Монтаж
отопления
водопровода
канализации
Тел. 8-029-396-41-92
8-029-786-73-40
ИП Яценевич А.И., УНП 590092316

ВЫПОЛНИМ ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ:

штукатурка, шпатлёвка,
откосы и другие.
Наличный и безналичный
расчет. Тел. 8-029-544-05-40,
8-033-654-92-13
ИП Астокевич С.А., УНП 590325520

РЕМОНТ КВАРТИР, КОТТЕДЖЕЙ

ГИПСОКАРТОН,
МАЛЯРНЫЕ РАБОТЫ,
ОБОИ, ЛАМИНАТ И ДР.
наличный и безналичный расчёт
Тел.: (8029) 3886191, (8029) 2679183, 47215.
ИП Ковальчук В.Н., УНП 590095555

• Окна и двери ПВХ • Раздвижные балконные рамы • Деревянные евроокна • Входные металлические двери

От простых до элитных
Гарантия до 10 лет
Замер доставка бесплатно
Срок изготовления от 3 дней
Тел. 8-029-889-13-57, 8-029-359-13-54.
ИП Мартыненко Д.Г., УНП 590714325

УСТАНОВКА, ЗАМЕНА ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СЧЕТЧИКОВ, РОЗЕТОК, ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ
Монтаж электропроводки
коттеджей, квартир под ключ
Документы на сдачу в РЭС
Стройплощадки
Velcom 154 32 45
ИП Алексеевич Н.Н., УНП 590827865

Барановичские оконные системы
Двери межкомнатные
ОАО Барановичские оконные системы УНП 290361393 Товар сертифицирован
Окна ПВХ
— раздвижные балконы
— москитные сетки
— металлические двери
Представитель в г. Слониме
Тел./факс 8 (01562) 91-648.
Тел. моб. 8 (029) 687-44-64
8 (029) 582-63-78.

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА, ПРОФНАСТИЛ

Изготовление доборных элементов
по индивидуальным заказам
Монтаж кровли, расчет, доставка
Тел.: 8-029-228-34-54,
8-029-665-00-45
ИП Сазонов А.Н., УНП 290989758

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
МТС 8029-280-11-03,
Дел. 8029-624-11-03
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН-АВТОМАТОВ
Вел. 8-044-712-91-66
ПЫЛЕСОСЫ, УТЮГОВ, ФЕНОВ,
КУХ. КОМБАЙНОВ И Т.Д.
Вел. 8-029-394-70-56, 2-78-80
ИП Гаврилов В.Н., УНП 590083548

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у заказчика
Тел. 4-42-65,
VEL. 8-029-173-49-57
МТС 8-033-620-50-08
ИП Паркута Е.Н., УНП 590084784

Ремонт, доработка, переделка
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у заказчика
Тел.: 3-26-46, 4-71-52,
8-029-956-96-00.
ИП Кадко С.В., УНП 101479698

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ И ДР. ТЕХНИКИ
на дому у заказчика
8-033-689-95-77 МТС
8-029-347-49-44 Vel
ИП Шулюн Н.В., УНП 590315266

«ТурбоМикрон» г.Слоним
ТУРБИНЫ
www.turbomikron.by
■ Диагностика
■ Ремонт
■ Балансировка
■ Наличие турбин
Гарантия 1 год
(029) 184-72-32
(029) 790-05-70
(029) 158-58-79
наличный/безналичный расчёт
Европейское оборудование и комплектующие
ЧУП «ТурбоМикрон», УНП 191361884

ПРОФНАСТИЛ (для забора)
ШТАКЕТНИК ИЗ ПРОФНАСТИЛА
СЕТКА-РАБИЦА
Доставка бесплатно
Тел. 8 (044) 4-77-55-79 Velcom
8 (029) 2-80-25-97 МТС
наличный/безналичный расчёт
ИП Котел П.А., УНП 59020174

КОТЛЫ КОЛОНКИ
ЭЛЕКТРОВОДОНАГРЕВАТЕЛИ
КРЕДИТ ДОСТАВКА
Тел.: 8-029-7229408, 8-044-491-35-86
8-01643-40777, 8-01643-40375
ИП Курова С.В., УНП 290793632

КРОВЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
• металлочерепица расчёт
• профнастил доставка
• гибкая черепица консультации
• водосточные системы по монтажу
• одулин и многое другое
Наши клиенты самые лучшие
МТС 8-029-78-58-308, Velcom 8-044-533-555-1
ИП Ивченко К.В., УНП 591571747

КРАСИВЫЕ КУХНИ
должны стоить не дорого
если вам предлагают цены ниже наших, скажите об этом нам,
мы из принципа сделаем их еще ниже!
тел. (029)780-74-73 (029) 999-02-62
ООО «Даналет», УНП 59061901

Замер
Изготовление
Монтаж
Перила кованые
Заборы (кованые и штампы)
Ворота (откатные, распашные)
Козырьки и др. конструкции
8033 - 390-9814 МТС
8029 - 956-0895 Vel
ИП Ивуть С.И.
УНП 290731267

Горки, кухни

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
индивидуальность
качество

приемлемые цены

Тел. 8-033-391-82-85 (МТС)

ИП Мироток С.В., УНП 590316581



ОГРОМНЫЙ ВЫБОР

керамической плитки для ванной комнаты, кухни,
пола пр-ва РБ, РФ, РП, Украины;
керамического гранита (ГРЕС) пр-ва РБ, РФ, Украины;
унитазы, умывальники пр-ва РБ, РФ, Турции, Китая

Специальное предложение для строительных
организаций (оптовых) покупателей —

КЕРАМИЧЕСКИЙ ГРАНИТ (ГРЕС) РБ, РФ, формата
30x30, 40x40, 60x60 по цене от 68 000 с НДС

Опт. отдел 8-029-677-40-84

ВСЕ ЛУЧШЕЕ В ОДНОМ МЕСТЕ!

Время работы: понедельник-пятница с 9.00 до 19.00, суббота с 10.00
до 16.00, воскресенье с 10.00 до 15.00

г. Барановичи, ул. Комсомольская, д.35,
тел./факс 801634-17-222

8-0163-41-63-70

ЧП «Керамкорет», УНП 290101506

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

PROFART



ОКНА ДВЕРИ ПВХ
РАЗДВИЖНЫЕ БАЛКОННЫЕ РАМЫ

СКИДКИ РАССРОЧКА
VELCOM 9024392 МТС 5490105

ИП Ракуть А.Н. УНП 590768728

МАГАЗИН «ДЕКОРАМА»

КАРНИЗЫ - ШТОРЫ - ЖАЛЮЗИ

ДОМАШНИЙ ТЕКСТИЛЬ - Шторы тюлевые, декоративные, римские

Портьерные и тюлевые ткани (Польша, Германия)

вертикальные жалюзи **75000** руб./кв.м

рулонные шторы для окон ПВХ от **95000** руб/шт.

г. Барановичи, ул. Богдановича 11А, 2-й этаж

ООО «Декорама» УНП 291126006 Velcom и МТС 376-88-11

АКЦИЯ!!! форма оплаты любая

Беспроцентная рассрочка на 5 месяцев

При 100% предоплате скидка - 10%.

При 50% предоплате скидка - 5%.

При покупке мебели Ваша старая принимается в зачет новой.

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

нап./ безнал.

ИП Ракуть А.Н. УНП 590768728

8-029-716-16-16 МТС

8-044-716-16-16 Vel.

8-025-516-55-77 Life

ИП Ракуть А.Н. УНП 590768728

ИП Ракуть А.Н. УНП 590768728

ИП Ракуть А.Н. УНП 590768728

ИП Ракуть А.Н. УНП 590768728

ОКНА БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Работаем:
с 9.00 до 20.00
без выходных

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

Vel 993-03-80

МТС 761-80-64

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

ИП Курис Ю.В., УНП 191017741

Кафе «Ляснічоўка»

Свадебные торжества,
семейные банкеты,
корпоративы

В нашем уютном кафе
3 зала на 15, 25 и 120 мест
Неповторимый дизайн,
транспортное обслуживание,
разумные цены

Тел. 8-029-139-78-62, круглосуточно

Заказав у нас торжество – Вы останетесь довольны!

УНП 500006118

Тел.: 8(029)723-08-05

8(044)720-86-05

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

с бесплатной доставкой.

Наличный и безналичный расчет.

Блоки г/с. Демблер.
Шифер. Рубероид. Ондулин.
Минвата. Пеноласт.
Кирпич. Пиломатериалы.
Цемент. Клей для блоков.

Оплата по факту поставки.

ИП Копытин Ю.И.

УНП 290833012



КЛАДКА, КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ, САНТЕХНИКА, ОТОПЛЕНИЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ РАБОТ.

Тел. 8-044-533-80-59

8-029-535-78-12

ИП Маркевич Н.Э., УНП 590879045

ОКНА ДВЕРИ из ПВХ и алюминия

РАЗДВИЖНЫЕ БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Рассрочка

Наша цена Вас приятно удивит!

www.europlastproekt.by

Тел. (01562) 4 22 36

велком (029) 943 47 89

МТС (029) 280 33 31

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ИП Метельский Н.В., УНП 590749322

ШКАФЫ-КУПЕ

сборка

Корпусная мебель, а также

фасады к шкафам-купе

Бесплатная доставка

Гарантия 3 года

УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ИП Ануфьев Д.В. УНП 101427522

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ОЧИЩАЕМ ПЕЧЕНЬ

Вы едите каждый день здоровую пищу? Как считаете, организм засорен остатками всевозможных вкусовых, но бесполезных продуктов? И самое главное, где они все скапливаются? Конечно же, в печени. Это наш своеобразный фильтр. Большинство вредных веществ и токсинов, которые попадают в организм, оседают именно там.

А ведь печень — жизненно важный орган, от самочувствия которого зависит общий тонус организма и его способность противостоять вирусам и бактериям. А еще хорошее состояние печени — это здоровые волосы, кожа, ногти. Говорят, что печень редко болит, так как в ней слишком мало нервных окончаний. Но если не болит, то это не значит, что можно ни о чем не беспокоиться, ведь слишком много факторов современного питания и окружающей среды влияют на наше здоровье.

Печень очищает организм, а что же очистит ее саму? Довольно распространено выражение «чистка печени», и оно не вызывает приятных ассоциаций, хотя все не так страшно. Здоровым людям не нужно использовать какие-то специальные препараты, достаточно добавлять в рацион правильные продукты, которые выводят из печени токсины и улучшают ее состояние.

Чем помочь печени? Необходимые продукты

Фрукты

Их желательно есть в свежем виде. Полезная клетчатка и способность фруктов вымывать токсины, а также ударная доза витаминов — незаменимая польза для печени и всего организма в целом. Наиболее полезными для печени считаются яблоки (чистка печени), лаймы и лимоны (стимулирование работы пече-



ни), авокадо (содержит антиоксидант глутатион, который блокирует действие многих канцерогенных веществ), грейпфрут (высокое содержание витамина С и антиоксидантов).

Овощи

Свежие овощи действуют на печень по тому же принципу, что и фрукты. Для чистки лучше всего подходят морковь и капуста (в них много бета-каротина и флавоноидов, что улучшает общее функционирование печени), помидоры и огурцы (вымывают токсины), брокколи и цветная капуста (содержат большое количество глюкозинолатов — серосодержащих соединений, которые способствуют избавлению от канцерогенов и токсинов).

Масла

Идеальным для печени считается оливковое масло холодного отжима, затем идут кукурузное, льняное и подсолнечное. Вариант для смелых — это несколько ложек ма-

сла натошак, но для хорошей работы печени достаточно разумного добавления масел в рацион. Масла обладают желчегонным и укрепляющим действием.

Зерновые продукты

Цельные злаки полезны не только для кишечника. Общее улучшение метаболизма с их помощью благотворно влияет на печень. Идеальны в этом случае коричневый рис, овес и отруби.

Орехи

Орехи считаются довольно тяжелой пищей для печени, но исключение составляют грецкие. Большое содержание в них аргинина способствует быстрому снижению количества токсинов. Для купирования состояний отравления часто применяют медицинский препарат, в составе которого есть аргинин, в грецких орехах эта аминокислота содержится в чистом виде. Кроме того, грецкие орехи богаты жирными кислотами, которые необходимы пече-

ни для поддержания нормального функционирования.

Зелень и специи

Незаменимы для печени и листовые зеленые овощи. Руккола, шпинат, цикорий отлично нейтрализуют соединения тяжелых металлов, которые могут накапливаться в печени и повреждать ее клетки. Соединения, которые содержатся в зелени, регулируют отток желчи, соответственно, вывод вредных веществ. Просто волшебной специей для печени является чеснок, ведь он содержит аллицин и селен — м и к р о з е л е м е н т ы, которые, как утверждают диетологи, активно участвуют в очищении печени.

Рыба, мясо, молочные продукты

Продукты с высоким содержанием белка тоже желательно включить в рацион, но к выбору нужно подходить осторожно. В морепродуктах и рыбе может содержаться повышенное количество рту-

ти, что совершенно недопустимо для здоровой работы печени. Рыба, в которой содержание ртути низкое, — это форель, треска, судак, карп. Любителям мяса лучше отдать предпочтение нежирному диетическому — индейке и телятине. Из молочных продуктов наиболее полезны для печени кефир и не слишком жирный творог.

Сладости

Неужели для печени полезны сладости? Да, одна сладость приносит несомненную пользу — это мед. Специалисты советуют употреблять его два-три раза в день по чайной ложке за 30-40 минут до еды. Глюкоза, фруктоза и другие компоненты меда активизируют процессы выработки желчи и восстановления пораженных клеток печени.

Использование материала статьи разрешается только с указанием активной ссылки на первоисточник © www.greenmama.ru

Почему полезно спать в середине дня?

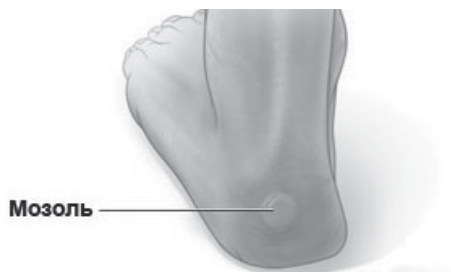
В настоящее время физиологи считают, что человек должен спать в сутки не один, а как минимум два раза. Они доказали, что короткий перерыв на сон в середине дня повышает способность к концентрации и производительность труда. Так, например, скорость зрительной реакции (время, за которое человек понимает, что написано на экране компьютера) утром составляет 10 миллисекунд, вечером — 40. Но если испытуемый поспал днем, то к вечеру он воспринимает информацию столь же быстро, как и утром.

В пользу целесообразности дневного сна свидетельствует и тот факт, что температура человека в течение суток не постоянна, а имеет два минимума — в интервалах 3-5 и 13-15 часов. Именно в это время у большинства людей возникает наибольшее сильное желание спать. Указанную закономерность объясняют тем, что наши предки приматы, жители жарких тропических стран, главным образом сумеречные животные, они особенно активны в сумерках, вечером и ранним утром. А в середине дня, в самое жаркое время, спят под сенью густых крон.

Вначале в Японии, затем в Европе, а теперь и в США многие фирмы стали вводить у себя дневной перерыв на сон. В немецком городке Фехта близ Гамбурга сотрудники муниципалитета могут при желании поспать 20 минут в день. Чтобы не нанимать дополнительных служащих, мэрия таким способом решила повысить эффективность труда имеющихся работников.

Источник:
vseznanija.ru

О ЧЕМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ МОЗОЛИ НА СТУПНЯХ?



Оказывается, диагностировать многие заболевания можно по... мозолям. Во всяком случае, так считают восточные целители. Итак, о чем свидетельствуют мозоли на ступнях?

Восточные целители считают, что если вдруг грубеет кожа под мизинцем левой стопы, то возможно, что у человека развиваются нарушения в работе сердца. Подобное состояние кожи, но уже на правой стопе, может указывать на неполадки в работе печени.

Сигналом недостатка витаминов А и В, а также об-

щего нервного перенапряжения, может стать резко испортившееся состояние кожи стопы: сухость и образование натоптышей под большими пальцами.

Если вдруг начинает грубеть кожа по наружному краю верхних фаланг больших пальцев на ногах, возможно, что визит к эндокринологу лишним не будет. Как правило, такие признаки свидетельствуют о сбое в работе щитовидной железы.

otvetin.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти близкого и напечатало некролог под рубрикой «Войди в историю своего города», пишите нам по адресу:

г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс).

Добро пожаловать, малыш!

Алёну и Виктора Буслович можно поздравить с прекрасным событием: они стали мамой и папой. На праздник 1 Мая у них родился первенец. Его вес — 2 кг 530 г, рост — 47 см. Малыш появился на свет в 2 часа. Имя родители пока своему маленькому сынульки не выбрали.

6 мая Алёна с сыном выписалась из родильного дома. В этот день в выписной комнате ее встречали всем большим семейством — супруг, бабушки, дедушка. Все они искренне желали новорожденному и его мамочке здоровья и всех земных благ.

— Я безумно счастлив рождению сына, пусть он растет здоровеньким и крепким, а я ему во всем буду помогать, — пообещал новоиспеченный отец.

— От чистого сердца мы поздравляем Алёну и Виктора с рождением сына. Желаем внуку расти здоровым, сильным, как папа, пусть наш малыш радует всех нас своими успехами, а молодая семья будет крепкой и дружной, — пожелали бабушки внуку.



Добро пожаловать, Давид!



У Ольги и Сергея Мискель великое событие произошло в семье: 29 апреля у них родился сын. Малыш появился на свет в 14 часов 40 минут, весом 3 кг 740 г, ростом — 51 см. Нарекли родители своего первенца Давидом.

В день выписки родные желали новорожденному только здоровья и только счастья.

— Я очень-очень счастлив рождению сына. Желаю ему здоровья отменного, пусть растет добрым и сильным, будет счастлив и благополучен, — пожелал сыну Сергей.

Бабушка и дедушка пожелали внуку счастья, достатка и всего самого наилучшего, что есть в этом мире.

Анна ВОЛОДАЩУК

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
**Виктор Владимирович
ВОЛОДАЩУК**

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
Факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Татьяна ПЛАХЕТКО
стиль-редактор
Жанна ПЛЕШКО

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера 5010 экз.

Время подписания
к печати по графику
7 мая 2013 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
Рынок «Косовский» Главный корпус
каб. №14

Объем — два условных
печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП
«Гродненская типография»,
Гродно,
ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ №2682

Свободная цена



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ
НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним,
ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции:
ул. Косовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41